2016・11・4　　安芸　秋季キャンプ練習　　投手スケジュール

投手 横山・岩貞・藤浪・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面
14名

	紅白戦　投手		P投手	
	紅組　試合投手	白組　試合投手	紅組チーム	白組チーム
	望月 61 島本 69 伊藤 92 田面 97	秋山 27 山本 47 金田 48	岩貞 17 藤浪 19 青柳 50	横山 15 石崎 30 松田 56 岩崎 67
9:15	Movement			
9:30 10:30	W－UP　（秋本氏指導）			（SG）
	着替え			
10:40	CB			（SG）
11:00	投内連係　SG／A		投内連係　SG／B	
11:20	ランニング　指示します 体幹		P回り 平均台 体幹	
11:50	ランチ			
12:20	オーナー訓示			
12:30	紅白準備		ランチ	
13:00	紅白戦　6回 （白組　先攻）		Tee・ バント・バスター・BT 強化ランニング　指示します 個別・課題　（コーチ指示）	

紅組	望月 ②	島本 ②	伊藤 ①	田面 ①
白組	秋山 ②	山本 ②	金田 ②	

強化ランニング　指示します

個別・課題

A組	R 下肢	藤浪 19　秋山 27　山本 47　青柳 50　望月 61　岩崎 67　伊藤 92
B組	R	横山 15　岩貞 17　石崎 30　金田 48　松田 56　島本 69　田面 97

守備

ネットP

シャドーP

強化トレーニング

ストレッチ